



Frühjahrsprogramm 2005

Rückblick auf ein ereignisreiches GGF-Jahr 2004!

*GGF auf der Messe
„Gesund Leben“
Klagenfurt*



*GGF-Weihnachtsbacken
in der Bio-Vollwert
Bäckerei Gradwohl*



*1. GGF-Ärzte-
Tagung in Bad
Waltersdorf*



„Nur indem man das Unerreichbare anstrebt, gelingt das Erreichbare. Nur mit dem Unmöglichen als Ziel kommt man zum Möglichen“.

MIGUEL DE UNAMUNO

Liebe Freunde der GGF!



Die Fastenzeit steht vor der Tür. Früher einmal, als die Menschen noch nicht am Überfluss „litten“, war die Zeit anders als heute. Nicht mehr die Vorbereitung auf Ostern steht nun im Mittelpunkt, sondern Reinigung, Entschlackung und die eigene Gesundheit. Dies hat auch gute Seiten, denn es ist die einzige Zeit im Jahr in der der Mensch sich heute gerne zurücknimmt und damit wieder mit sich selbst konfrontiert ist.

Dabei kann man natürlich im Egoismus stecken bleiben – oder aber man entdeckt die Ebene der Spiritualität ganz neu. Fastenzeit ist eine „ganzheitliche“ Angelegenheit. Sowohl für Körper, Seele und Geist! Deshalb wollen alle drei Ebenen mitschwingen. Der christliche Rat in dieser Zeit ist zu beachten: „Faste – tue Gutes und öffne dich Gott!“ Man könnte heute auch sagen: wenn du körperlich dir selbst Gutes tust durchs Fasten – dann schaue mit wachem Herzen auf die Bedürftigen und tue auch anderen Gutes (Fairtrade, ... Projekte). So entsteht nicht nur im eigenen Körper Heilendes sondern auch im Organismus der Gesellschaft, der ganzen Menschheitsfamilie.

Doch auch die geistige Dimension in uns will „erfasst“ werden. Entdecke deine Spiritualität neu und öffne dich dem Geheimnis aus dem die Schöpfung kommt. Gerade jetzt vor Ostern – dem größten Fest der Christenheit – gelingt dies besonders leicht. Gebet, Meditation, spirituelle Bücher, Rituale, Liturgie und Kirchen helfen uns das ganzheitliche Fasten mit seinen drei Ebenen als einen Gesundheitssimpuls für mich selbst und für die große Welt in der wir leben zu sehen.

Die Fastenzeit ist unsere Zeit. Die Zeit um das Wesentliche im Leben neu zu entdecken.

Ich wünsche allen die sich körperlich, seelisch und geistig auf diese Zeit einlassen eine gesegnete Zeit.

Ihr Hans-Peter Premur

Priester und Vorstandsmitglied der GGF

Inhalt



Editorial	Seite 2
Aktuelles	Seite 3
GGF Aktiv	Seite 4
Neu im GGF-Netzwerk	Seite 6
GGF Programm Frühjahr	Seite 7
GGF-Gesundheitssimpulse	Seite 13

ZERTIFIKATSLEHRGANG GGF-FASTENAKADEMIE 2005

Die professionelle Ausbildung zum/r Fasten- & Gesundheitstrainer/in
„Gemeinsam einen neuen Weg in der
Gesundheitsförderung beschreiten...“

Termine: 08.04.-15.04.2005 „Fasten & Entspannung“
14.06.-18.06.2005 "Gesundes Lebensumfeld,
Psychologie, Management"
10.09.-16.09.2005 "Ernährung & Bewegung"
04.11.-07.11.2005 "Prüfung & Zertifikat"



Zusätzlich Nordic Walking Guide-Ausbildung im Rahmen des Lehrganges.

Veranstaltungsorte:



www.bildungshaus.at



Ring Gesundheitszentrum
Sonntagsberg, Bad Waltersdorf
www.ringzentrum.at

Infos & Anmeldung: GGF-Büro Wien, Tel./Fax: 01-967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

SIE HABEN GEWONNEN...

... bei der diesjährigen GGF-Neujahrsverlosung:

1. Hauptpreis: 1 Wochenende im Bio-Naturvital-Hotel Sommerau für 1 Person inkl. Verwöhnhalbpension, St. Koloman
Frau ANNA SCHLÖGL, 8900 Selzthal
2. Hauptpreis: 50% Ermäßigung auf eine Beauty-Fastenwoche im Landhaus Servus, Velden
Frau BARBARA OBEREGGER, 9852 Trebesing
3. Preis: 3gängiges Abendmenü für 2 Personen im Vollwert-Restaurant Lebenbauer, Wien
Frau Dr. BRIGITTE WAHLHÜTTER, 8010 Graz
4. Preis: Gutschein für ein Menü für 1 Person in der Bio-Bar von Antun, Wien
Herr ALBERT SÜNDERMANN, 1210 Wien
5. Preis: Vollwert-Backkurs beim Bio-Bäcker Gradwohl, Bad Tatzmannsdorf
Frau Mag. EVA KERBL, 8052 Graz
6. Preis: 1 Bildband „Fasten für Genießer“
Frau GERDA BRUGGER, 9020 Klagenfurt
7. Preis: Exklusives Bio-Wein-Set vom Bio-Weingut Klinger
Herr DIR. ERICH HALLEGGGER, 9072 Ludmannsdorf
8. Preis: 1 GGF-Schürze + Sonnentor Kleinpackungen
Frau REGINA KUNCIC, 9020 Klagenfurt
9. Preis: Einladung zur Weleda-Exkursion, Wien + Weleda-Kleinpackungen
Frau INGRID STEINITZ, 1220 Wien
10. Preis: 1 Buch „Fasten für Österreicher“
Frau DR. MONIKA RIEDEL, 8010 Graz

Die GGF gratuliert herzlich! Die gesunden Preise werden den glücklichen Gewinnern in den nächsten Tagen zugestellt!

DAS WAR DER LEHRGANG 2004!

Wir gratulieren unseren 21 neuen ärztlich geprüften Fasten- und GesundheitstrainerInnen zum erfolgreichen Abschluss!!!



Feedback: Eine frischgebackene GGF-Fasten- und Gesundheitstrainerin erzählt über ihre Ziele und Pläne.

Liebes Ich!

Hättest du dir vor einem Jahr gedacht, dass du für eine Prüfung zum Fasten- und Gesundheitstrainer lernen wirst? Dass du gemeinsam mit deinen Kindern Hausaufgaben machst und deine Seminararbeit schreibst?

Der Wunsch war ja schon einige Zeit da, einfach mehr über das Phänomen Fasten zu erfahren. Am eigene Leib hast du es ja schon oft erfahren, welch schönes Gefühl es ist, in einer Gruppe, und auch mal alleine, das Hochgefühl des Fastens zu erleben. Doch die Kämpfe der Gedanken: Fastenausbildung – 4 Module, weg von zu Hause. Kannst du dir erlauben diese Zeit zu erübrigen? Deine Familie, drei Kinder, der Beruf, wie wird das zu schaffen sein? Ein Wechselbad der Gefühle, doch nach vielen Gesprächen in der Familie stand der Entschluss fest: Ich mache das!

Das erste Kennen lernen der Gruppe, das Zusammenwachsen beim Fasten und das gemeinsame Tragen der Prüfungsangst waren Erfahrungen, die ich nicht missen möchte. Und jetzt die Zertifikatsverleihung. Ein großer Tag für uns. Und liebes Ich, wir wollen auch dankbar sein für dieses Jahr. Ein Danke an alle, die dich begleitet haben. Vor allem an deine Familie und an eine Freundin, ohne die du es nicht geschafft hättest.

Für deine Zukunft wünsche ich dir liebes Ich viel Erfolg, um vielen Menschen das Hochgefühl Fasten erleben zu lassen und in der Gesundheitsprävention Schritt für Schritt aktiv zu werden. Du warst toll liebes Ich!

Lehrgangsteilnehmerin Elke aus Oberwart

Unsere Fasten- und GesundheitstrainerInnen freuen sich, Sie in einer Ihrer nächsten Fastenwochen mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen begleiten zu dürfen. Blättern Sie in Ruhe auf den Seiten des Frühjahr-Programmes, da finden Sie bereits unsere neuen TrainerInnen mit ihren speziellen Angeboten.

IVANA BABIC, Wien – Spezialgebiet: derzeit in Ausbildung zur Medizinerin

EGON DELLADIO, Tramin, Südtirol – Spezialgebiet: geprüfter Wanderführer, Gesunder Rücken, Nordic Walking

GERDA DICHTL, Liebenau, OÖ

LUDMILLA FERNER, Mühlen, Stmk. – Spezialgebiet: Nordic Walking

ELKE ANITA GRAF, Oberwart, Bgld.

SYLVIA HERBEK, Wien – Spezialgebiet: Nordic Walking, Feng Shui

MARIA THERESIA KAISER, Weissenkirchen, OÖ – Spezialgebiet: Ernährungsberatung, Nordic Walking

WALTER METZ, Stixneusiedl, NÖ – Spezialgebiet: Nordic Walking

MICHAELA MOSER, Pöllau, Stmk.

MARIA PRASCH, Fürstenfeld, Stmk. – Spezialgebiet: Kosmetikerin, Fußpflege, Lymphdrainage, Farb- und Stilberatung

SABINE SAILER, Judendorf/Stmk.

EVELIN SIMA, Spittal/Drau, Ktn.

GABRIELE SCHWEIGER, Mitterbach, NÖ – Spezialgebiet: Vollwerternährung

CHRISTINA SIMONER, Weissensee, Ktn. – Spezialgebiet: med. Masseurin im energetischen, reflektorischen u. klassischen Bereich, Kinesiologie

KAROLINE STOLZ – Spezialgebiet: Vollwerternährung

ULRIKE TALLIAN, Gars/Kamp, NÖ – Spezialgebiet: Massage, Fußpflege

ANNA WOLF, Lasberg, OÖ – Spezialgebiet: Shiatsu

GGF - Exkursion und Weihnachts-Backkurs beim BIO-VOLLWERT-BÄCKER-GRADWOHL am 12. November 2004



Erste Weihnachtsstimmung und -düfte durften wir uns beim Weihnachts-Backkurs des Vollwertbäckers Gradwohl in Bad Tatzmannsdorf holen. Es war ein sehr gelungener Nachmittag für unsere rund 10 Frauen starke Gruppe: Zuerst besuchten wir den neuen Gradwohl - Produktionsbetrieb in Weppersdorf wo man sich mit eigenen Augen davon überzeugen konnte, welche köstlichen Backwaren hier biologisch und vollwertig hergestellt werden. Sehr interessant und lustig war dann das „Selberhandanlegen“ in der Backstube Bad Tatzmannsdorf. Beim Formen von Kletzenbrot und Christstollen stand uns der Meisterbäcker Gradwohl mit Rat und Tipps zur Seite. Das Ausstechen von Lebkuchen und Formen von Vanillekipferln ging uns leicht von der Hand.

Eine gemütliche Runde bei Kaffee, Tee und Kuchen bildete den Abschluss. Voller Freude packten wir anschließend unsere selbstgemachten Leckereien ein.

Herzlichen Dank der Bäckerei Gradwohl für diesen genussvollen Nachmittag, danke der GGF für die Organisation.

Sabine Sailer, Judendorf-Strafßengel

Die nächsten Termine: Bio-Vollwertbacken 1. April 2005, Weihnachts-Backkurs 11. November 2005

GGF auf der Messe „GESUND LEBEN“ in Klagenfurt, 19.-21.11.2004



Die GGF war wieder mit dabei mit vielen interessanten Informationen zum Thema Fasten, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Messe war sehr gut besucht und auch das Interesse an unserem Vortrag *"Mit Frischkornmüsli gesund und vital in den Tag!"* war sehr groß. Die Besucher ließen sich die Kostproben unseres Frischkornmüslis auf der Zunge zergehen. Im Anschluss daran kamen die meisten Besucher

direkt zum GGF Stand, um sich noch weiter persönlich zu informieren.

Schwerpunkte waren dabei die Fastenferienwochen und die GGF-Fastenakademie.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen vom 18. - 20. November 2005 in Klagenfurt!

DAS WAR DIE GGF-Ärzte-Tagung in Bad Waltersdorf



Fasten richtig angewandt, kann hilfreich präventiv eingesetzt werden. Heilfasten unter ärztlicher Leitung erfordert wissenschaftliche Kenntnisse & besonders einfühlsames Vorgehen mit unseren Patienten. Die Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung und das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin **veranstalteten vom 26. bis 28. November die 1. GGF-Ärztetagung „Fasten nach der Methodik Buchinger/ Lützner“ im Ring-Gesundheitszentrum.**

Nach der professionellen Wissensvermittlung von Herrn Prof. Widhalm, Frau Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner und unserer GGF-Lektoren tat ein Wohlfühltag in der „Jungbrunnen Wasserwelt“ besonders gut. Das köstliche Vollwert-Luxusdinner, die sinnliche Lesung und die ausdrucksvolle Bio-Weinbegleitung (Bio-Weingut Erich Klinger) rundeten am Samstagabend das Verwöhnprogramm ab. Im medizinischen Bereich unter der wissenschaftlichen Leitung unserer GGF-Präsidentin Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner steht der Aufbau eines neuen GGF-Ärzte-Netzwerks bevor!

Die nächsten Termine: Vital-Fastenwoche für Ärzte 2.-9. April 2005 im Bio-Vitalhotel Sommerau, Salzburg. 2. Ärzte-Tagung 25. - 27. November 2005 im Ring Gesundheitszentrum, Bad Waltersdorf.

WIR BEGRÜßEN NEU IM GGF-NETZWERK

■ ALEXANDER GRAFFI

ist ausgebildeter Fastengruppenleiter (Ausbildung beim kath. Bildungswerk Rottweil). Sein Schwerpunkt liegt in der Kombination von Fasten mit beruflicher Orientierung. "Auf das Herz zu hören" und in berufliche Entscheidungen miteinzubinden, ist der Kernpunkt seiner Seminare "Die Schatzsuche - berufliche Orientierung mit Fasten". Er arbeitet sehr eng mit dem Fastenzentrum Kloster Pernegg zusammen und betreibt mit seinem Partner Roman Walters die Internetplattform "Fasten für Alle".

■ FRIEDRIKE RATH

Diplom-Resonanz-Coach, Psychologische Astrologin und Reiki-Meisterin bietet Impulse, Inspiration und Begleitung mit dem Ziel, mehr Bewusstheit für das Zusammenspiel von Geist, Körper und Seele zu erlangen, was die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte aktiviert. Sie interveniert mit Konzepten neuzeitlicher Richtung wie Tiefenpsychologie, Neurolinguistischem Programmieren und systemischen Lösungsansätzen sowie altem traditionellen Wissen wie der archetypischen Medizin und Bachblüten.

Devise: „Erkenne Dich selbst und bleibe (werde) gesund“!

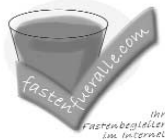
Zur Kontaktaufnahme mit allen neuen wie auch bekannten GGF-TrainerInnen: Einfach auf die GGF-HOMEPAGE klicken (www.gesundheitsfoerderung.at siehe VERANSTALTUNGEN – SEMINARLEITER)!!

Gesundheitsförderliche Unternehmen:

Unsere GGF-Partner entsprechen der GGF-Philosophie eines biologischen Lifestyles im Sinne ökologischer Lebensqualität. Die Besitzer unserer GGF-Partnerhotels haben üblicherweise Fastenerfahrung. Für detaillierte Infos zu den hier vorgestellten Unternehmen klicken Sie bitte auf www.gesundheitsfoerderung.at (GGF-Partner).

■ FASTEN FÜR ALLE ist die umfassendste deutschsprachige Internetplattform zum Thema Fasten.

Zu finden sind Informationen rund ums Fasten, Erfahrungsberichte, Antworten auf häufig gestellte Fragen, eine Seminardatenbank, Shop uvm. Eckdaten: 10.000 und mehr Besucher im Monat, fast 3000 Newsletter-Abonnenten und über 1700 registrierte Forumsbenutzer. Fasten für Alle - Ihr Fastenbegleiter im Internet.



■ INSTITUT FÜR KINESIOLOGIE UND SPORT - Johann und Helga Gföllner

Johann bietet als Kinesiologe Hilfestellung bei körperlichen und emotionalen Problemen. Die jahrelange Erfahrung in Einzelsitzungen und in der Durchführung von Kursen in den kinesiologischen Fachrichtungen Gesund durch Berühren Touch for Health und Gehirngymnastik Brain Gym, steht nun auch dem GGF Netzwerk zur Verfügung. Neben der kinesiologischen Begleitung in den Fastenwochen von Helga werden die Kinesiologie-Kurse nun auch in GGF Partnerbetrieben, wie im Bildungshaus-Schloss St. Georgen/Längsee in Kärnten angeboten.

■ LANDHAUS SERVUS

Die Beautyfarm Landhaus Servus**** in Velden am Wörthersee ist eine international ausgezeichnete Schönheitsfarm, die schon seit über 15 Jahren beliebt und vielbesucht wird. Mit perfekten Massagen und liebevollen kosmetischen Behandlungen werden jede Woche 10 bis 12 Damen verwöhnt. Eine Beautyfarm in der das Preis- Leistungsverhältnis stimmt und ein ideales Ziel für einen Singelurlaub darstellt.

HERZLICH WILLKOMMEN IM KREIS DER GGF!

Fastenferienwochen

- 22.01.2005 bis
01.02.2005
Thermenhotel, Köflach
Fastenferienwochen / *Gesund - Fasten
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 28.01.2005 bis
08.02.2005
Pernegg
Die Schatzsuche - berufliche Orientierung mit Fasten
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.com
- 29.01.2005 bis
05.02.2005
Liebenau, Oberösterreich
***Fasten & Innehalten mit Yoga, Heilströmen und Meditation**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26 6 16, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 30.01.2005 bis
06.02.2005
Marienkron, Mönchhof, Burgenland
***Fasten: Zu Klarheit und Ruhe finden. Naturmeditationen, Qi Gong, Singen, Gesprächstherapie**
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/422 27 44, Fax: 01/40 400-1449
E-Mail: wohlfahrt@gmx.at
- 05.02.2005 bis
12.02.2005
Liebenau, Oberösterreich
***Vital-Fasten mit Ski-Langlauf und Winterwandern (Nordic Walking)**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/ 26 6 16, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 09.02.2005 bis
20.02.2005
Pernegg
Pernegger Fastenzeit - Zeit für Wesentliches
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.com
- 19.02.2005 bis
26.02.2005
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman Salzburg
***Energie-Fasten mit Qi Gong und Schneeschuhwandern**
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at
- 20.02.2005 bis
03.03.2005
Radkersburg
***Gesund - Fasten**
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 25.02.2005 bis
04.03.2005
Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee
***Fasten mit geistlicher Begleitung, Shiatsu und Tanz**
TrainerIn: *Waltraud Bittner, Helga Gföllner*
Tel: 0463/420 440, E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- 25.02.2005 bis
05.03.2005
Hafnersee, Kärnten
***Loslassen, sich selbst finden, neue Energie und Kraft tanken**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/51 60 76, Mobil: 0664/213 23 91, E-Mail: britta.rausch@gmx.at
- 26.02.2005 bis
05.03.2005
Kaltenberg, Oberösterreich
***Gesund-Fasten mit Yoga, Ernährungsberatung, Winterwandern**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26 6 16, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 26.02.2005 bis
05.03.2005
Feld/See - Kärnten
***Impuls zur Veränderung: Fastenwoche mit Begleitprogramm**
TrainerIn: *Dr. med. Brigitte Wahlhütter*
Tel: 0316/81 39 87 (Ord.), Fax: 0316/81 39 87 -33, E-Mail: brigitte@wah.at
- 27.02.2005 bis
05.03.2005
Niederösterreich, am Fuße des Rax
***Wie ein Phönix aus der Asche steigen durch Fasten**
TrainerIn: *Irmtraud Hochrieder*
Mobil: 0664/16 39 110, E-Mail: irmtraud@hochrieder.at
- 27.02.2005 bis
12.03.2005
Mariazell
***Saffasten im Mariazellerland**
TrainerIn: *Dr. med. Walter Surböck*
Tel: 03882/3830, Mobil: 0676/600 42 70
E-Mail: walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at
- 28.02.2005 bis
06.03.2005
Freistadt, Mühviertel
***Fasten "Urlaub der Sinne"**
TrainerIn: *Anna Wolf*
Mobil: 0664/430 14 22, E-Mail: anna@cwo.at
- 05.03.2005 bis
12.03.2005
Kaltenberg, Oberösterreich
***Kreativ-Fasten mit Malen**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26 6 16, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 04.03.2005 bis
11.03.2005
Biolandhaus Arche, Eberstein
***Fastenferienwoche mit Nordic Walking und Wandern Spezial**
TrainerIn: *Christine Seipt*, Tel.: 03118/8194, Handy 0699/111 00 486
- 05.03.2005 bis
12.03.2005
RING Gesundheitszentrum, Bad Waltersdorf
***Fasten für Genießer Woche**
TrainerIn: *Maria Prasch*
Tel: 03333/29 810, Fax: 03333/29 81 -550, E-Mail: gesundheitszentrum@htb.at

- 12.03.2005 bis
19.03.2005
Danielsberg, Oberkärnten
***Fasten, Trommeln & Qi Gong - (Traumfänger-Workshop)**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 12.03.2005 bis
19.03.2005
Marienkron, Mönchhof, Burgenland
***Fasten - sich selbst erfahren - bewegen - meditieren. Selbsterfahrung, Breema**
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/422 27 44, Fax: 01/40 400-1449
E-Mail: wohlfahrt@gmx.at
- 13.03.2005 bis
20.03.2005
Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee
***Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu und Gruppentanz**
TrainerIn: *Waltraud Bittner, Helga Gföllner*
Tel: 0463/420 440, E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- 14.03.2005 bis
20.03.2005
Mühlviertel
***Fastenwandern im Mühlviertel "Animation der Sinne"**
TrainerIn: *Anna Wolf*
Mobil: 0664/430 14 22, E-Mail: anna@cwo.at
- 18.03.2005 bis
27.03.2005
Schladming
***Gesund - Fasten**
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 19.03.2005 bis
26.03.2005
Bio Vitalhotel Sommerau, Salzburg
***Eine Woche für mich Fasten - neue Impulse für Ihre Gesundheit**
TrainerIn: *Maria Theresia Kaiser*
Mobil: 0664/394 89 23, E-Mail: kaiser.maria@gmx.at
- 19.03.2005 bis
27.03.2005
Maria Waldrast, Tirol
***Fasten und Zen Meditation**
TrainerIn: *Mag. Margarete Broz*
Mobil: 0650/34 33 549, E-Mail: margarete.broz@tirol.com
- 19.03.2005 bis
27.03.2005
Pernegg
Die Schatzsuche - Berufliche Orientierung mit Fasten
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.com
- 27.03.2005 bis
02.04.2005
Beautyfarm Landhaus Servus, Felden am Wörthersee
***Besonderes Schmankerl für Body - Styling und Entschlacken**
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 27.03.2005 bis
03.04.2005
Hafnersee, Kärnten
***Loslassen, sich selbst finden, neue Energie und Kraft tanken**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/51 60 76, Mobil: 0664/213 23 91, E-Mail: britta.rausch@gmx.at
- 01.04.2005 bis
10.04.2005
Kirchberg, Tirol
***FASTEN & Wintersport mit Bewegung und Wellnessaktivitäten**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 02.04.2005 bis
09.04.2005
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg
***Vital-Fastenwoche für Ärzte**
TrainerIn: *Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 16.04.2005 bis
23.04.2005
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg
***Energie-Fasten mit Nordic Walking**
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at
- 22.04.2005 bis
01.05.2005
Stubenberg
Stubenberger Fasten - Leichtigkeit für Körper & Seele
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.com
- 23.04.2005 bis
30.04.2005
Kaltenberg, Oberösterreich
***Fasten & Loslassen mit meditativem Entspannungstraining und Yoga**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26 616, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 23.04.2005 bis
30.04.2005
RING Gesundheitszentrum, Bad Waltersdorf
***Fasten für Genießer Woche**
TrainerIn: *Maria Prasch*
Tel: 03333/29 810, Fax: 03333/2981-550
E-Mail: gesundheitszentrum@htb.at
- 29.04.2005 bis
05.05.2005
Bio Landhaus Arche, St. Oswald, Eberstein
***Fasten mit Malen & Wandern-Spezial**
TrainerIn: *Christine Seipt*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 30.04.2005 bis
07.05.2005
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, Salzburg
***Fasten mit Trommel-Meditation & Bewegung**
TrainerIn: *Evelin Sima, Walter Metz*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

- 30.04.2005 bis
07.05.2005
Liebenau, Oberösterreich
***Fasten & neue Energie tanken**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26 6 16, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 01.05.2005 bis
08.05.2005
Traunstein/Waldviertel
***FASTEN Innehalten - Neu ausrichten**
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 07.05.2005 bis
18.05.2005
Pernegg
Pernegger Pfingstfasten mit Exerzitien - spirituelles Fasten, lassen Sie sich begeistern
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.com
- 08.05.2005 bis
15.05.2005
Steiermark, Hohentauern
***Fasten mit der Ruhe und Kraft des Keltenberges**
TrainerIn: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 14.05.2005 bis
21.05.2005
Privlaka, Kroatien
***Fasten am Meer für Frauen - Gesundheits- & Kraftquelle mit Privlakaer Heilschlamm**
TrainerIn: *Walter Metz*
Mobil: 0699/122 843 42, E-Mail: walter.metz@aon.at
- 21.05.2005 bis
28.05.2005
Kirchberg, Tirol
***Schwungvoll und entschlackt zur Platzreife - fast&easy mit Golf**
TrainerIn: *Ingrid Höfjinger*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 22.05.2005 bis
29.05.2005
Marienkron, Burgenland
***Fasten: Begleitet ins eigene Zentrum kommen. Feldenkrais, fünf Tibeter, Singen**
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/422 27 44, Fax: 01/40 400-1449
E-Mail: wohlfahrt@gmx.at
- 28.05.2005 bis
04.06.2005
Kirchberg, Tirol
***Fast & Easy - Verbessere dein Handicap mit Fasten und Golf**
TrainerIn: *Ingrid Höfjinger*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 28.05.2005 bis
04.06.2005
Liebenau, Oberösterreich
***Fasten & Wandern im Naturparadies**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26 616, Mobil: 0699/1 200 200 1
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 03.06.2005 bis
12.06.2005
Pernegg
Pernegger Body & Soul-Fasten, fit und leicht in den Sommer
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.com
- 04.06.2005 bis
18.06.2005
Kirchberg, Tirol
***Fasten - Entschlacken & Wohlfühlen im Frühling - Bewegung, Entspannung, Koch Workshop**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 05.06.2005 bis
11.06.2005
Beautyfarm Landhaus Servus in Velden am Wörthersee
***Mit Fasten, Massagen und Beautygramm wie neugeboren**
TrainerIn: *Karoline Stolz*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com
- 10.06.2005 bis
18.06.2005
Pernegg
Früchtefasten & Bewegung
TrainerIn: *Walter Metz, Ulrike Talkan*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 17.06.2005 bis
25.06.2005
Berghotel Hochfügen, Tirol
***Wohlfühl-Fastenwoche in der Tiroler Bergwelt**
TrainerIn: *Helga Gföllner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 18.06.2005 bis
25.06.2005
Kirchberg, Tirol
***Feel good mit Power Food - neue Energien sammeln - reinigen, entsäuern für optimales Wohlbefinden**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 25.06.2005 bis
02.07.2005
Kirchberg, Tirol
***Vitalfasten und Entschlacken mit Früchten und Gemüse**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 25.06.2005 bis
02.07.2005
St. Leonhard im Pitztal/Tirol
***Frei-sein - los-lassen**
TrainerIn: *Mag. Margarete Broz*
Mobil: 0650/34 33 549, E-Mail: margarete.broz@tirol.com
- 02.07.2005 bis
09.07.2005
Kirchberg, Tirol
***Verbessere dein Handicap mit Fasten mit Golf - fast&easy**
TrainerIn: *Ingrid Höfjinger*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com

Fasten am Wohnort

- 28.01.2005 bis
04.02.2005
Klagenfurt
***Loslassen, sich selbst finden, neue Energie und Kraft tanken**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/51 60 76, Mobil: 0664/21 32 391, E-Mail: britta.rausch@gmx.at
- 03.02.2005 bis
10.02.2005
Paracelsus Kurhaus, Salzburg
***Neue Energie durch Fasten**
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at
- 18.02.2005 bis
25.02.2005
GGF-Büro, Wien 6
***Fasten in der City**
TrainerIn: *Sylvia, Herbek, Walter Metz*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 05.03.2005 bis
12.03.2005
Weissenkirchen im Attergau
***Den Alltag neu erleben - Vitaler durch Fasten**
TrainerIn: *Maria Theresia Kaiser*
Mobil: 0664/394 89 23, E-Mail: Kaiser.maria@gmx.at
- 10.03.2005 bis
17.03.2005
Paracelsus Kurhaus, Salzburg
***Neue Energie durch Fasten**
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at
- 11.03.2005 bis
17.03.2005
Innsbruck
***Wie neu geboren durch fasten**
TrainerIn: *Mag. Margarete Broz*
Mobil: 0650/34 33 549, E-Mail: margarete.broz@tirol.com
- 11.03.2005 bis
18.03.2005
GGF-Büro, Wien 6
***Fasten in der City - Kooperationsveranstaltung mit Frau im ÖGV**
TrainerIn: *Ingrid Höfingner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 01.04.2005 bis
08.04.2005
Trieben, Steiermark
***Fasten zu Hause für JedeFrau und JedenMann mit kinesiologischer Begleitung und Nordic Walking**
TrainerIn: *Helga Gjöllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 24.04.2005 bis
01.05.2005
Pfarre Siebenhügel, Klagenfurt
***Fasten mit geistlicher Begleitung**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/51 60 76, Mobil: 0664/21 32 391, E-Mail: britta.rausch@gmx.at

Ernährung

- 04.02.2005
18:00 bis 21:00 Uhr
Trieben, Steiermark
***Vitales Vollwertfrühstück und gesunde Jause**
TrainerIn: *Helga Gjöllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 18.02.2005
18:00 bis 21:00 Uhr
Trieben, Steiermark
***Vitale Vollwertküche mit Genuss**
TrainerIn: *Helga Gjöllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 01.04.2005
12:00 bis 18:00 Uhr
Weppersdorf, Bad Tatzmannsdorf
***GGF-Exkursion & Backkurs beim Bio-Vollwert-Bäcker Gradwohl**
TrainerIn: *Ingrid Höfingner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 15.04.2005 bis
17.04.2005
RING Vital Resort, Sonntagsberg Bad Waltersdorf
***GGF-Weekend Power Cooking - genussvolles Aktiv-Wochenende**
TrainerIn: *Elke Graf, Sabine Sailer*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 03.06.2005 bis
05.06.2005
RING Vital Resort, Sonntagsberg Bad Waltersdorf
***GGF-Weekend Power Cooking - genussvolles Aktiv-Wochenende**
TrainerIn: *Elke Graf, Sabine Sailer*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Bewegung

- 13.01.2005 bis
17.03.2005, 19:30 Uhr
Wien 6
Biodanza-Wochengruppe, jeden Donnerstag
TrainerIn: *Astrid Gold*
Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com
- 19.02.2005
11:00 bis 18:00 Uhr
Wien 6
Biodanza und die Kreativität - wenn der Frühling zu prickeln beginnt...
TrainerIn: *Astrid Gold*
Mobil: 0676/ 540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com
- 31.03.2005 bis
30.06.2005, 19:30 Uhr
Wien 6
Biodanza-Wochengruppe, jeden Donnerstag
TrainerIn: *Astrid Gold*
Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

08.04.2005 bis
10.04.2005
19:30 bis 17:00 Uhr
Burg Plankenstein
Biodanza "Der Baum der Wünsche"
TrainerIn: *Astrid Gold*
Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

Entspannung und Wohlbefinden

- 15.01.2005
18:00 bis 21:30 Uhr
Trieben, Steiermark
***Ruhe und Entspannungsabend**
TrainerIn: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 29.01.2005 bis
30.01.2005
Wien
***FAMILIEN und andere SYSTEM-AUFSTELLUNGEN**
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 04.02.2005 bis
05.02.2005
Klagenfurt, Kärnten
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 05.02.2005
18:00 bis 21:30 Uhr
Trieben, Steiermark
***Ruhe und Entspannungsabend**
TrainerIn: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 12.02.2005 bis
13.02.2005
Bildungshaus-Schloss St. Georgen/Längsee, Kärnten
***Gesund durch Berühren 1 (Touch for Health)**
TrainerIn: *Johann und Helga Gföllner*
Tel: 03615/39 27, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
- 19.02.2005 bis
20.02.2005
Inst. f. Kinesiologie und Sport, Trieben, Steiermark
***Gehirngymnastik 1 (Brain Gym)**
TrainerIn: *Johann und Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
- 19.02.2005 bis
20.02.2005
Bildungszentrum, Graz
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 24.02.2005
19:00 Uhr
Spittal/Drau
***Traumfänger - Workshop**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 28.02.2005
19:00 Uhr
Villach/Drau
***Traumfänger - Workshop**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 04.03.2005 bis
06.03.2005
St. Oswald/Eberstein
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 19.03.2005 bis
20.03.2005
Inst. f. Kinesiologie und Sport, Trieben, Steiermark
***Gesund durch Berühren 1 (Touch for Health)**
TrainerIn: *Johann und Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
- 02.04.2005 bis
03.04.2005
Wien
***FAMILIEN und andere SYSTEM-AUFSTELLUNGEN**
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 06.04.2005
15:00 Uhr
Villach/Drau
***Traumfänger - Workshop**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 09.04.2005 bis
10.04.2005
Bildungshaus-Schloss St. Georgen/Längsee, Kärnten
***Gehirngymnastik 1 (Brain Gym)**
TrainerIn: *Johann und Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
- 15.04.2005 bis
17.04.2005
Marienkron, Mönchhof, Burgenland
***Stress erfolgreich managen. Frühwarnsignale, Ressourcen, Entschleunigung, Regeneration, typengerechte Ernährung**
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/422 27 44, Fax: 01/40 400-1449
E-Mail: wohlfahrt@gmx.at
- 23.04.2005 bis
30.04.2005
Paradiesinsel Katarina, Kroatien
***Vitalwoche am Meer - mit mediteraner Energiekost, Kinesiologie & Wandern**
TrainerIn: *Waltraud Bittner, Johann Gföllner*
Tel: 0463/420 440, Fax: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at

Frühjahrsprogramm 2005

- 07.05.2005 bis
08.05.2005
Wien
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/703 94 06
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 20.05.2005 bis
22.05.2005
Bio Vitalhotel Sommerau, Salzburg
***Zeit nehmen - Energie tanken, ein Wochenende für Körper - Geist & Seele**
TrainerIn: *Maria Theresia Kaiser*
Mobil: 0664/394 89 23, E-Mail: kaiser.maria@gmx.at
- 11.06.2005 bis
12.06.2005
Wien
***FAMILIEN und andere SYSTEM-AUFSTELLUNGEN**
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/ 1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- Vorträge**
- 04.01.2005
18:00 Uhr
Wien
Informationsabend-zum Lehrgang Ernährungsvorsorge-coaching WIFI Wien
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@i-one.at
- 01.02.2005 bis
30.05.2005
18:00 bis 19:00 Uhr
Wien
***Vorträge 14tägig zu den Themen: Fasten - Vollwerternährung - Nordic Walking**
TrainerIn: *Walter Metz*
Mobil: 0699/122 843 42, E-Mail: walter.metz@aon.at
- 01.02.2005 bis
30.06.2005
19:00 bis 20:00 Uhr
Wien
***Vorträge 14tägig zu den Themen: Fasten - Vollwerternährung - Nordic Walking**
TrainerIn: *Walter Metz*
Mobil: 0699/122 843 42, E-Mail: walter.metz@aon.at
- 10.01.2005
19:00 bis 21:00 Uhr
Palais Eschenbach, Wien 1
***Wohlfühlpass der Frau im ÖGV - Kooperationsveranstaltung**
TrainerIn: *Ingrid Höfninger*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 14.02.2005
19:00 Uhr
Gmünd/Liesertal
***Fasten als Gesundheitsvorsorge**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 14.02.2005
19:00 bis 21:00 Uhr
Palais Eschenbach, Wien 1
***Wohlfühlpass der Frau im ÖGV - Kooperationsveranstaltung**
TrainerIn: *Ingrid Höfninger*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 21.02.2005
19:00 Uhr
Villach/Drau
***Fasten als Gesundheitsvorsorge**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 01.03.2005
19:00 Uhr
Spittal/Drau
***Fasten als Gesundheitsvorsorge**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/ 348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 03.03.2005
18:30 Uhr
Spittal/Drau
***Fasten als Gesundheitsvorsorge**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 08.04.2005 bis
15.04.2005
Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee, Kärnten
GGF-Fastenakademie: Fasten in Theorie & Praxis - Entspannung
TrainerIn: *GGF-Lektoren*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 21.04.2005
19:00 Uhr
Spittal/Drau
***Fasten als Gesundheitsvorsorge**
TrainerIn: *Evelin Sima*
Mobil: 0660/348 31 04, E-Mail: eve.sima@gesundheitsfoerderung.at
- 15.07.2005
10:00 bis 18:00 Uhr
Ramingstein, Salzburg
***GGF-Exkursion zum Krameterhof**
Tel/Fax: 01-967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

*Bei den gekennzeichneten Seminaren erhalten Sie als GGF-Mitglied Ermäßigung! – Änderungen vorbehalten! Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter:

<http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltung>

GGF-Exkursion zu WELEDA

Termin: **18. März 2005**

Freuen Sie sich auf eine informative Exkursion zu dem bekannten Unternehmen WELEDA in Wien 22. Weleda ist DER Hersteller von Heilmitteln und Körperpflege im Einklang mit Mensch & Natur. Bei Weleda wird nach den Grundsätzen der anthroposophischen Medizin Rudolf Steiners gearbeitet, die sich als Erweiterung der Schulmedizin versteht und den Menschen in seinen leiblichen, seelischen und geistigen Aspekten erforscht und in Diagnose, Therapie und Gesunderhaltung berücksichtigt.

12.00 Uhr: Treffpunkt im GGF-Büro Wien 6
Ein Willkommens-Vitamindrink erwartet Sie

13.00 – 15.00 Uhr: Weleda, Wien 22
Einführung in die Unternehmensphilosophie
Produkte kennen lernen, hinterfragen, ausprobieren...
Führung durch Herstellungsräume, Schauräume, Lager
Bei einer Jause Möglichkeit zur Diskussion

Exkursionsbeitrag: € 12,- für GGF-Mitglieder, € 15,- für Nicht-Mitglieder
Bitte rasch anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl!

ANTWORTKARTE:

JA, ich nehme an der WELEDA-Exkursion am 18. 3. 2005 teil.

Ich komme in Begleitung von _____ Personen.

Name: _____

Adresse: _____ Tel.: _____

Unterschrift: _____

Bitte abtrennen & senden bzw. faxen an: GGF-Büro Wien, Webgasse 21/9, 1060 Wien
Tel./Fax: 01-967 66 50, Email: office@gesundheitsfoerderung.at, Internet: www.gesundheitsfoerderung.at

GGF-Exkursion zu SONNENTOR

Natur für die Sinne. Termin: **29. April 2005**

Sonnentor steht für Frische, für beste Qualität, für sorgsame Verarbeitung von Hand. Und natürlich für hochwertige & wertvolle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau, wie zB Kräuter-, Früchte- und Gewürztees, Kräutermischungen, Gewürze, Kaffeemischungen und vieles mehr. Sie werden sich bei der Betriebsbesichtigung von der Verarbeitung all der Köstlichkeiten überzeugen sowie bei der anschließenden Verkostung mit allen Sinnen genießen können.

08.00 Uhr **Abfahrt GGF-Büro Wien 6**, mit dem eigenen Auto
od. Mitfahrgelegenheit nach Absprache

10.00 Uhr **Betriebsbesichtigung Sonnentor**, Sprögnitz

11.00 Uhr **Verkostung „Unter'm Hollerbusch“**, Zwettl

14.00 Uhr **Ankunft in Wien**

Exkursionsbeitrag: € 22,- für GGF-Mitglieder, € 25,- für Nicht-Mitglieder

ANTWORTKARTE:

JA, ich nehme an der SONNENTOR-Exkursion am 29. 4. 2005 teil.

Ich komme in Begleitung von _____ Personen.

Name: _____

Adresse: _____ Tel.: _____

Unterschrift: _____

Bitte abtrennen & senden bzw. faxen an: GGF-Büro Wien, Webgasse 21/9, 1060 Wien
Tel./Fax: 01-967 66 50, Email: office@gesundheitsfoerderung.at, Internet: www.gesundheitsfoerderung.at

GGF-ERNÄHRUNGSImpulse

WEEKEND POWER COOKING

Ein Aktivwochenende
für Körper-Geist und Seele...



Freuen Sie sich auf gemeinsames Kochen und Genießen mit allen Sinnen. Lernen Sie Wissenswertes über gesunde Lebensmittel, nehmen Sie originelle Rezepte für alle Lebenslagen mit nach Hause. Lassen Sie die Geschmackssinne baumeln. Zusätzlich erwartet Sie ein abgestimmtes Natur-Thermal-Auftank-Programm zum Wohlfühlen.

IHR PERSÖNLICHER GEWINN:

- Ein Aktivwochenende für Genuss mit allen Sinnen
- Vitalität & Wohlbefinden durch die Leichtigkeit der Vollwert-Küche
- Originelle Rezepte für alle Lebenslagen effektiv im Alltag umsetzbar
- Mit Garantie: geringer Schwierigkeitsgrad - wenig Zeitaufwand - hohe Zuverlässigkeit
- Wertvolle, nachhaltige Wissens Elemente aus dem Reich der sinnvollen Ernährung
- Aktivierung der Immunstärke durch gezieltes Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Eine spannende Exkursion zur Ölmanufaktur Fandler rundet das Programm ab! Ein garantiert sinn-bringendes Wochenende in einer fröhlich aktiven Runde erwartet Sie!

Nächste Termine: 15. – 17. 4. 05, 3. – 5. 6. 05, Ring Gesundheitszentrum & Vital Resort**, Sonntagsberg Bad Waltersdorf**

Für mehr Infos & Buchung von GGF-Projekten kontaktieren Sie uns bitte:

GGF-Büro Wien

Tel/Fax: 01-967 66 50

E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



WIR ÜBER UNS:

Die *Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung* wurde 1998 gegründet. Unsere Zielsetzung ist es, **nachhaltige Gesundheitsimpulse** in der österreichischen Bevölkerung zu setzen. Neben **Ernährung** (vitalstoffreiche Vollwertkost) und **Fasten** (Impuls zur Lebensstilumstellung) sehen wir auch **Bewegung & Entspannung** sowie psychologische Komponenten als unentbehrliche Bausteine zur Erzielung optimaler Lebensqualität. Jeder der, seriöse, **wirtschaftlich unabhängige Information zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil** sucht, ist bei uns herzlich willkommen. Für Firmen bieten wir auch hochwertige Gesundheits-Incentives für kerngesunde Mitarbeiter.

Es besteht die Möglichkeit, unseren gemeinnützigen Verein dank der GGF-Mitgliedschaft zu unterstützen. Jahresbeitrag € 30,- /Einzelperson, € 50,- /Familie. Wir freuen uns über alle, die den GGF-Gesundheitsgedanken weitertragen!

Kontakt: GGF-Büro Klagenfurt Tel./Fax: 0463-420 440

GGF-Büro Wien Tel./Fax: 01-967 66 50

E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Konto-Nr. 134700



EHRENKODEX und STATUTEN entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
www.gesundheitsfoerderung.at

Impressum: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Druck: Repa Copy Klagenfurt, Anzeigenleitung: GGF-Wien, Webgasse 21/9, A-1060 Wien.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier!

VORSCHAU • MÄRZ 2005

Stadthalle, Wien 14 • 3.-6. März 2005

GGF auf der BEST 2005

BeSt³



Informieren Sie sich auf der Messe für Beruf & Studium über den GGF-Lehrgang der Fastenakademie. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

GGF-Exkursion & Backkurs beim BIO-VOLLWERT-BÄCKER GRADWOHL



Termin: 1. April 2005

Freuen Sie sich bereits jetzt auf die Exkursion zur modernsten Vollwert-Bio-Bäckerei Österreichs, bei der uns allen das Wasser im Mund zusammenlaufen wird. Am 1. April 2005 wird es Ihnen möglich sein, eine Führung im brandneuen Gradwohl-Produktionsbetrieb Weppersdorf mitzumachen und anschließend selbst Hand anzulegen & mitzukneten. Der bekannte Chef-Bäcker Peter Gradwohl wird uns in Meister-Back-Geheimnisse einweihen. Selbstverständlich werden die gesunden Spezialitäten auch ausgiebig & genüsslich verkostet! Gemäß dem burgenländischen Brauch erhält jeder Teilnehmer ein köstliches „Mehlspeis-Bagl“ zum mit nach Hause nehmen. Ein Besuch des Brotmuseums in Bad Tatzmannsdorf ist ebenfalls geplant.

Exkursionsbeitrag: EUR 32,- für GGF-Mitglieder (inkl. nützliches GGF-Willkommensgeschenk)
EUR 36,- für Nicht-Mitglieder

ANTWORTKARTE:

JA, ich nehme an der GRADWOHL-Exkursion am 1. April 2005 teil.
Ich komme in Begleitung von _____ Personen.

Name: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

Unterschrift: _____

Bitte abtrennen & senden bzw. faxen an: GGF-Büro Wien, Webgasse 21/9, 1060 Wien,
Tel./Fax: 01-967 66 50, Email: office@gesundheitsfoerderung.at, www.gesundheitsfoerderung.at



Ich verwöhne Dich. Ich trage dich auf Händen. Mit mir erlebst Du Phasen der Reinigung, Entspannung und Revitalisierung. Du erfährst vom Geheimnis sanfter Entschlackung und tiefer Regenerierung. Durch mich erhältst Du eine

unwiderstehliche Ausstrahlung und fühlst Dich strahlend, geschmeidig und glänzend. – Seah Hairspa – Heilung durch Wasser. Es gibt Zeiten, in denen wir uns den Anforderungen des Alltags entziehen sollten. Schon ein paar wertvolle Stunden, in denen man der Welt den Rücken kehrt, reichen, um den angespannten Körper und den ermüdeten Geist zu entspannen und zu verwöhnen. **Ihr Friseur-, Gesundheits-, Schönheits- und Wohlfühlstudio.**



*Herzlichst, Ihre GGF Fasten- und Gesundheitstrainerin
Ilona Jablanev mit Team*

Bitte ausschneiden & zu Ihrem Friseur-Verwöhntermin mitnehmen.

Gutschein • Typ-Beratung, Waschen und Fönen für GGF-Mitglieder kostenlos.
JA, ich bin GGF-Mitglied und möchte gerne das kostenlose Angebot nutzen!

Name:

Adresse: Tel.:

Unterschrift:



Fasten für Alle...



...informiert

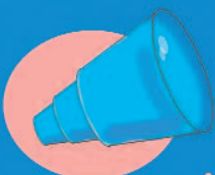
Tipps für Einsteiger und erfahrene FASTER
www.fastenfueralle.com/info

Fastenberatung in Wien:
vereinbaren Sie einen Termin!



...beantwortet Fragen

Antworten auf viele Fragen
www.fastenfueralle.com/faq



...schafft Überblick

große **Seminardatenbank**
Fastenseminare **online buchen:**
www.fastenfueralle.com/seminare



...verbindet

Erfahrungsaustausch im **Forum**
www.fastenfueralle.com/forum



...unterstützt

Webshop
www.fastenfueralle.com/shop

Ihr Fastenbegleiter
im Internet

<http://www.fastenfueralle.com>

